Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.08.2024 12:15:56
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "МЕТОДИЧЕСКИЙ"
Восточные и зарубежные виды единоборств
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б24Фо(4г)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 28
самостоятельная работа 44

Виды контроля в семестрах:
зачеты 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**4(2.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	10	10	10	10
Практические	18	18	18	18
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Программу составил:

Пентюхин Василий Иванович

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Восточные и зарубежные виды единоборств

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
утвержденного Учёным советом СГСПУ от 26.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 25.06.2024 г. № 11

Зав. кафедрой Воеводина Т.М

Начальник УОП


_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.
Задачи изучения дисциплины: сформировать мировоззренческие взгляды на становление, состояние и развитие восточных и зарубежных видов единоборств и сформировать представление об особенностях тренировочного и соревновательного процессов в них.
Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.06
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Теория и методика подвижных игр	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Физиология спорта	
Производственная практика (тренерская практика)	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.1. Знает теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Знает:
- историю и современное состояние восточных и зарубежных видов единоборств, их место и значение в физической культуре;
- средства восточных и зарубежных видов единоборств и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;
- основы обучения упражнениям восточных и зарубежных видов единоборств.

ОПК-3.2. Умеет применять методы при проведении занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Умеет:
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений восточных и зарубежных видов единоборств;
- использовать средства восточных и зарубежных видов единоборств для развития физических качеств.

ОПК-3.3. Имеет опыт проведения занятия и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Имеет опыт проведения комплексов упражнений восточных и зарубежных видов единоборств с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Теория и методика восточных и зарубежных видов единоборств			
1.1	Восточные и зарубежные виды единоборств /Лек/	4	4	0
1.2	Основы техники бросков в тхеквандо, дзюдо и самбо /Лек/	4	2	2
1.3	Основы техники захватов в разных видах единоборств /Лек/	4	2	0
1.4	Основы методики обучения технике бросков в тхеквандо, дзюдо и самбо /Лек/	4	2	0
1.5	Урок тхеквандо, дзюдо и самбо в спортивной школе /Пр	4	2	0
1.6	Организация, проведение и правила соревнований по тхеквандо, дзюдо и самбо /Пр/	4	4	2
1.7	Обучение и методика преподавания техники по тхеквандо, дзюдо и самбо /Пр/	4	4	0
1.8	Обучение и методика преподавания техники переворота перекатом /Пр/	4	4	1
1.9	Обучение и методика преподавание техники перевода вращением (вертушка) /Пр/	4	4	1

1.10	Подготовительные и подводящие упражнения для изучения техники тхеквандо, дзюдо и самбо /Ср/	4	6	0
1.11	Правила и организация соревнований в разных видах единоборств /Ср/	4	6	0
1.12	Проведение тестирования и обработка результатов тестирования уровня физической подготовленности и физического развития /Ср/	4	8	0
1.13	Особенность развития физических качеств в разных видах единоборств /Ср/	4	8	0
1.14	Определение причин ошибок техники изучаемых видов и способы их устранения /Ср/	4	6	0
1.15	Техника безопасности на занятиях по тхеквандо, дзюдо и самбо /Ср/	4	6	0
1.16	Работа главной судейской бригады, судей, секундометристов, секретаря /Ср/	4	4	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

4 семестр, 5 лекций, 9 практических занятий

Раздел: Теория и методика восточных и зарубежных видов единоборств

Лекции № 1-2 (4 часа)

Восточные и зарубежные виды единоборств

Вопросы и задания:

1. Понятие «рациональная техника» тхеквандо, дзюдо и самбо.
2. Составляющие элементы техники: общая структура движения, фазы, моменты, основные опорные точки; связи между ними.
3. Качественные характеристики техники: эффективность, экономичность, простота, воздействие на адаптационные возможности.
4. Количественные показатели: спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, биодинамические характеристики.
5. Влияние на спортивный результат техники и уровня развития физических качеств.
6. Основы анализа техники движений спортсмена и определение типичных ошибок в технике, причин их появления. Подбор средств для их исправления.
7. Педагогический контроль за техникой движений.

Лекция № 3 (2 часа)

Основы техники бросков в тхеквандо, дзюдо и самбо

Вопросы и задания:

1. Виды бросков и способы их выполнения.
2. Факторы, влияющие на результат бросков
3. Основные фазы бросков и особенности их техники (захват, подворот, перевод, бросок, удержание).
4. Главные задачи бросков.
5. Детали техники движений в различных бросках и их подчинённость главной и частным задачам.
6. Влияние изменения инвентаря и оборудования на технику бросков.

Лекция № 4 (2 часа)

Основы техники захватов в разных видах единоборств

Вопросы и задания:

1. Виды захватов и способы их выполнения.
2. Основные фазы захватов и особенности их техники.
3. Главные задачи захватов и частные задачи основных фаз захватов. Кинематические характеристики различных видов захватов.

Лекция № 5 (2 часа)

Основы методики обучения технике бросков в тхеквандо, дзюдо и самбо

Вопросы и задания:

1. Обучение бросков в тхеквандо, дзюдо самбо как педагогический процесс.
2. «Учение» и «преподавание» как основные компоненты учебно-воспитательного процесса. Принципы и методы обучения. Способы и приёмы обучения двигательным действиям (формирование двигательных умений и навыков).
3. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста.
4. Роль физической подготовленности в освоении техники упражнений.
5. Подводящие и специальные упражнения при обучении.
6. Современные представления о создании двигательного навыка.
7. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении.
8. Контроль и оценка эффективности обучения.
9. Предупреждение ошибок и коррекция двигательных действий.
10. Типовая схема обучения технике тхеквандо, дзюдо и самбо: этапы, задачи, средства и методы их решения.
11. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных опорных точках (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений).
12. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травматизма при обучении.

Практическое занятие №1 (2 часа)

Урок тхеквандо, дзюдо и самбо в спортивной школе.

Вопросы и задания:

1. Основное содержание занятий тхеквандо, дзюдо и самбо в группе начальной подготовки (10-13 лет), УТС (14-16 лет), СС (17-19 лет) и ВСМ (21и старше) в спортивной школе.
2. Формы организации занятий по тхеквандо, дзюдо и самбо в спортивной школе.
3. Структура и содержание урока по тхеквандо, дзюдо и самбо.
4. Подготовка преподавателя к уроку.
5. Особенности организации урока по тхеквандо и самбо в спортивном зале.
6. Оформление и разработка конспекта урока. Особенности каждой из частей урока при занятиях по тхеквандо, дзюдо и самбо. Дозировка упражнений при различной направленности урока.
7. Разновидности учёта и оценки уровня подготовленности учащихся.
8. Меры предупреждения травматизма на уроках по тхеквандо, дзюдо и самбо.
9. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.
10. Проведение частей урока по тхеквандо, дзюдо и самбо.
11. Разработка и оформление конспекта: средства, дозировка, методические приемы обучения организации и воспитания.
12. Анализ проведения частей урока по тхеквандо и самбо.

Практические занятия № 2-3 (4 часа)

Организация, проведение и правила соревнований по тхеквандо, дзюдо и самбо

Вопросы и задания:

1. Классификация уровня соревнований.
2. Календарь и положение о соревновании.
3. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчёт о соревновании).
4. Организация и проведение соревнований в спортивной школе, в вузе, летних спортивно-оздоровительных лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).
5. Работа судейской коллегии на соревнованиях: бригада судей хронометража, боковые судьи, главный судья, судьи подсчета баллов, судьи по информации и торжественным церемониалам.
6. Инвентарь и оборудование необходимое для проведения соревнований.
7. Правила соревнований в тхеквандо и самбо.

Практические занятия № 4-5 (4 часа)

Обучение и методика преподавания техники по тхеквандо, дзюдо и самбо

Вопросы и задания:

1. Краткая историческая справка.
2. Основные положения техники и правил соревнований по тхеквандо, дзюдо и самбо.
3. Последовательное овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом (движение ног, таза, рук, плечевого пояса, положение туловища и головы, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе).
4. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники тхеквандо и самбо и последовательность их применения.
5. Типичные ошибки при обучении технике тхеквандо и самбо.
6. Средства и методы их исправления.

Практические занятия № 6-7 (4 часа)

Обучение и методика преподавания техники переворота перекатом

Вопросы и задания:

1. Основные положения при перевороте перекатом.
2. Последовательное овладение элементами техники переворота перекатом (движения ногами и руками, положение туловища и головы).
3. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники переворота перекатом и её совершенствования, последовательность их применения.
4. Типичные ошибки при обучении технике переворота перекатом, средства и методы их исправления.
5. Выполнение переворота перекатом для подготовки к сдаче элементов и нормативов техники.

Практические занятия № 8-9 (4 часа)

Обучение и методика преподавание техники перевода вращением (вертушка)

Вопросы и задания:

1. Основные положения техники выполнения перевода вращением (вертушка).
2. Последовательное овладение элементами техники и техникой перевода вращением в целом (исходное положение, захват, перевод, вращение и удержание).
3. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике перевода перекатом и её совершенствования, последовательность их применения.
4. Типичные ошибки при обучении технике перевода перекатом, средства и методы их исправления.
5. Тренировка в парах к сдаче практических нормативов и элементов техники.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Подготовительные и подводящие упражнения для изучения техники тхеквандо, дзюдо и самбо	1. Составить комплекс подготовительных и подводящие упражнения для изучения техники тхеквандо 2. Составить комплекс подготовительных и подводящие упражнения для изучения техники дзюдо 3. Составить комплекс подготовительных и подводящие упражнения для изучения техники самбо 4. Разработать конспект к части урока (на выбор)	1. Комплекс подготовительных и подводящие упражнения для изучения техники тхеквандо 2. Комплекс подготовительных и подводящие упражнения для изучения техники дзюдо 3. Комплекс подготовительных и подводящие упражнения для изучения техники самбо 4. «Глоссария основных понятий, связанных с тематикой курса»
2	Правила и организация соревнований в разных видах единоборств	1. Просмотр видеоматериалов 2. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы) 3. Составление положения соревнования	1. Положение соревнований по тхеквандо 2. Положение соревнований по дзюдо 3. Положение соревнований по самбо
3	Проведение тестирования и обработка результатов тестирования уровня физической, технической подготовленности и физического развития	1. Изучить тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития борцов 2. Изучить тесты для определения уровня технической подготовленности борцов 3. Изучить тесты для определения уровня физического развития борцов	1. Тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития борцов 2. Тесты для определения уровня технической подготовленности борцов 3. Тесты для определения уровня физического развития борцов
4	Особенность развития физических качеств в разных видах единоборств	1. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы) 2. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств в разных видах единоборств 3. Реферат	1. Комплекс упражнений для развития физических качеств в разных видах единоборств. 2. Реферат
5	Определение причин ошибок техники изучаемых видов и способы их устранения	1. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы) 2. Законспектировать анализа техники разных видов единоборств (на выбор)	1. Конспект анализа техники разных видов единоборств на выбор 2. Критерии оценки техники упражнений 3. Таблица ошибок и пути их устранения
6	Техника безопасности на занятиях по тхеквандо, дзюдо и самбо	1. Подготовить инструкцию техники безопасности на занятиях разных видах единоборств 2. Рассмотреть виды травм, способы и средства доврачебной помощи пострадавшим на занятиях	1. Инструкция техники безопасности. 2. Перечень средств доврачебной помощи пострадавшим.
7	Работа главной судейской бригады, судей, секундометристов, секретаря	1. Изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы) 2. Оформление и подготовка документации соревнования: бланки протоколов, заявки; а также инвентаря и необходимых измерительных приборов. 3. Подготовка портфолио.	Заполненная документация соревнования: бланки протоколов, заявки Портфолио

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Работа главной судейской бригады, судей, секундометристов, секретаря	Изучить: - Обязанности членов судейских бригад: главный судья, бригада судей на ковре, бригада боковых судей, бригада судей по награждению и торжественным процедурам, бригада судей по информации, рабочая бригада судей.	Доклад с презентацией Составление положения соревнования. Участие в соревнованиях в качестве участника или судьи Протокол соревнований

		- Обязанности главного судьи, главного секретаря, судьи секретариата, боковой судьи, судьи – хронометриста. 2. Проведение соревнований и принятие участия в работе судейской коллегии (в качестве суди, секундометристов, секретарей…)	

5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Пашинцев В. Г.	Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года / В. Г. Пашинцев. –. 208 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454521	Москва : Спорт, 2016
Л1.2	В. Ф. Свиньин, Е. Н. Булгакова	Олимпийская энциклопедия : в 5 томах / сост.. –. – Том 4. Спортивные единоборства и многоборья. – 440 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241972	Новосибирск : Свиньин и сыновья, 2010

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Харлампиев, А. А.	Борьба самбо : учебное пособие / А. А. Харлампиев. –. – 181 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=255671	Москва ; Ленинград : Государственное издательство «Физкультура и спорт», 1949

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В соответствии с требованиями ООП ВО по данному профилю подготовки реализация учебной программы «Восточные и зарубежные виды единоборств» требует высокого уровня организационной и содержательной деятельности преподавателей. Они, несомненно, должны быть направлены прежде всего на формирование очень важных для будущего специалиста компетенций.

При проведении аудиторных занятий необходимо заложить серьезные теоретические, инструментальные и практические основы для самостоятельной работы, которая, на наш взгляд, также должна носить не только теоретический, но и экспериментальный характер. Значимую роль в этой работе должен сыграть материально-технический, научно-методический и информационный потенциал НИЛ, библиотечный и электронный ресурсы кафедры

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Восточные и зарубежные виды единоборств»

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Теория и методика восточных и зарубежных видов единоборств»			
Текущий контроль по разделу:		**47**	**85**
1	Аудиторная работа	12	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	12	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	10	18
Контрольное мероприятие по разделу		7	17
Промежуточный контроль		6	10
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
Итого:		**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Теория и методика восточных и зарубежных видов единоборств»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекций Критерии – – 0,5 балла – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован. 1 балл – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, и написан разборчиво, структурирован; 5 балла – портфолио содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников, раскрыта полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей 2. Проведение подготовительной части урока по тхеквандо и самбо, проведение подготовительной части урока, а также решение одной образовательной задачи основной части урока по тхеквандо и самбо. 3. Разработка и оформление конспекта: средства, дозировка, методические приемы обучения организации и воспитания. 4. Анализ проведения частей урока по тхеквандо и самбо. Контроль изучения техники физических упражнений и способов деятельности: 1 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 2 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 3 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, не напряженно, в соответствии с показанным образцом.	Темы: 1. Восточные и зарубежные виды единоборств 2. Основы техники бросков в тхеквандо, дзюдо и самбо 3. Основы техники захватов в разных видах единоборств 4. Основы методики обучения технике бросков в тхеквандо, дзюдо и самбо Образовательные результаты: Знает: - историю и современное состояние восточных и зарубежных видов единоборств, их место и значение в физической культуре; - средства восточных и зарубежных видов единоборств и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения упражнениям восточных и зарубежных видов единоборств.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Заполнение «Глоссария основных понятий, связанных с тематикой курса»: 10-15 основных понятий с определениями и, по мере необходимости, комментариями – 0,5 балла.	Темы:

		Описание 10-15 подводящих упражнений – 1балл. «Творческий отчет»: представление материалов (разработки занятий, методические рекомендации, тексты выступлений), отражающие Вашу педагогическую деятельность- 1 балл. Схематичное изображение изученного материала и оформление с помощью графического редактора: схемы анализа изученных тем – анализ техники, методика обучения изучаемого упражнения – 1 балл. Групповые задания, подготовка к практическим занятиям Каталог информации, составление отчетов, письменная работа – заполнение рубрик портфолио – по 1 баллу за каждую рубрику, общее количество рубрик – пять. Темы рефератов: 1. Последовательность обучения технике тхеквандо и самбо 2. Постановка задач и подбор средств обучения. 3. Использование методов показа и объяснения на занятиях по тхеквандо и самбо с группами различного школьного возраста. 4. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. 5. Методика проведения урока по тхеквандо и самбо в спортивной школе. 6. Развитие тхеквандо и самбо в России конец XX – начало XXI вв. 7. Методика развития физических качеств. 8. Влияние занятий тхеквандо и самбо на женский организм. 9. Использование средств и методов обучения в тхеквандо и самбо. 1 балл – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 1,5 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 2 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет более 10 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы. Находить типичные ошибки и причины их возникновения. Правильно находить методику их исправления -1 балл. Проведение тестирования и обработка результатов тестирования уровня физической подготовленности и физического развития: 1 балл - Составление тестов на определение уровня физического развития и подготовленности 1 балл - Показ, объяснение и непосредственное проведение тестирования. 1 балл - Отчет с использованием мультимедийной презентации	1. Подготовительные и подводящие упражнения для изучения техники тхеквандо, дзюдо и самбо 2. Правила и организация соревнований в разных видах единоборств 3. Проведение тестирования и обработка результатов тестирования уровня физической, технической подготовленности и физического развития 4. Особенность развития физических качеств в разных видах единоборств 5. Определение причин ошибок техники изучаемых видов и способы их устранения 6. Техника безопасности на занятиях по тхеквандо, дзюдо и самбо 7. Работа главной судейской бригады, судей, секундометристов, секретаря Образовательные результаты: Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений восточных и зарубежных видов единоборств; - использовать средства восточных и зарубежных видов единоборств для развития физических качеств. Имеет опыт проведения комплексов упражнений восточных и зарубежных видов единоборств с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся.

		Проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для изучения техники видов тхеквандо и самбо: 0,5 балла – наличие конспекта урока; 1 балл – конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 1,5 балла - конспект и проведение урока с мелкими методическими ошибками; 2 балла - образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок. Виды травм, способы и средства доврачебной помощи пострадавшим. 0,5 балла - названы виды травм, частичное описание травм и способы доврачебной помощи; 1 балл – названы виды травм, дано полное описание, способы и средства доврачебной помощи; Написание комплекса подводящих и подготовительных упражнений: Критерии –0,5 балла - Разработаны комплексы подготовительных и подводящих упражнений 1 балл - Составлены комплексов упражнений для подготовительной части урока с направленностью на определённый вид специализации (тхэквандо, дзюдо, самбо) с использованием ИКТ, полнота и логичность изложения, осуществлено объяснение при выполнении упражнений, даны методические рекомендации.	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Темы докладов на выбор: 1. Обязанности главного секретаря соревнований. 2. Нормативные документы, регламентирующие процедуру проведения и организации соревнований. 3. Документы проведения соревнований: положения, заявки протоколы. 4. Особенности организации и проведения соревнований по борьбе с разными возрастными группами. Критерии – 1 балл – доклад соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; доклад оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем доклада составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки доклада обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 1,5 балла - доклад соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; доклад оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки доклада обучающийся использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 2 балла - доклад соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; доклад оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет более 10 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). Доклад подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте доклада присутствуют ссылки на источники информации. В докладе представлено современное видение проблемы; в тексте доклада или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы. Подготовка к организации и проведению соревнований: Критерии –1 балл - Составление положения соревнований; 0,5 балла - Написание обязанностей членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований; 0,5 балла - Заполнение протоколов, заявок, протестов, отчета.	Темы: 1. Работа главной судейской бригады, судей, секундометристов, секретаря Образовательные результаты: Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений восточных и зарубежных видов единоборств; - использовать средства восточных и зарубежных видов единоборств для развития физических качеств. Имеет опыт проведения комплексов упражнений восточных и зарубежных видов единоборств с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся.
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование – 5 баллов - правильно выполнено от 55 до 65% заданий теста;	Все темы раздела:

	7,5 балла - правильно выполнено от 66 до 89% заданий теста; 10 баллов - правильно выполнено от 90 до 100% заданий теста.	1. Восточные и зарубежные виды единоборств 2. Основы техники бросков в тхеквандо, дзюдо и самбо 3. Основы техники захватов в разных видах единоборств 4. Основы методики обучения технике бросков в тхеквандо, дзюдо и самбо Урок тхеквандо, дзюдо и самбо в спортивной школе 5. Организация, проведение и правила соревнований по тхеквандо, дзюдо и самбо 6. Обучение и методика преподавания техники по тхеквандо, дзюдо и самбо 7. Обучение и методика преподавания техники переворота перекатом 8. Обучение и методика преподавание техники перевода вращением (вертушка) 9. Подготовительные и подводящие упражнения для изучения техники тхеквандо, дзюдо и самбо 10. Правила и организация соревнований в разных видах единоборств 11. Проведение тестирования и обработка результатов тестирования уровня физической, технической подготовленности и физического развития 12. Особенность развития физических качеств в разных видах единоборств 13. Определение причин ошибок техники изучаемых видов и способы их устранения 14. Техника безопасности на занятиях по тхеквандо, дзюдо и самбо 15. Работа главной судейской бригады, судей, секундометристов, секретаря Образовательные результаты: Знает: - историю и современное состояние восточных и зарубежных видов единоборств, их место и значение в физической культуре; - средства восточных и зарубежных видов единоборств и возможности их применения в

		физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения упражнениям восточных и зарубежных видов единоборств.
Промежуточный контроль (количество баллов)	5 баллов – дан неполный ответ на два вопроса билета, но основная суть изученного на аудиторных занятиях материала, касающегося вопросов билета, отражена. 10 баллов – дан полный, развернутый, структурированный ответ на два вопроса билета; ответ содержит не только материал, изученный на аудиторных занятиях, но и дополнительную информацию, почерпнутую обучающимся из различных источников в процессе самостоятельной работы.	Все темы раздела Образовательные результаты: Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений восточных и зарубежных видов единоборств; - использовать средства восточных и зарубежных видов единоборств для развития физических качеств. Имеет опыт проведения комплексов упражнений восточных и зарубежных видов единоборств с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся.